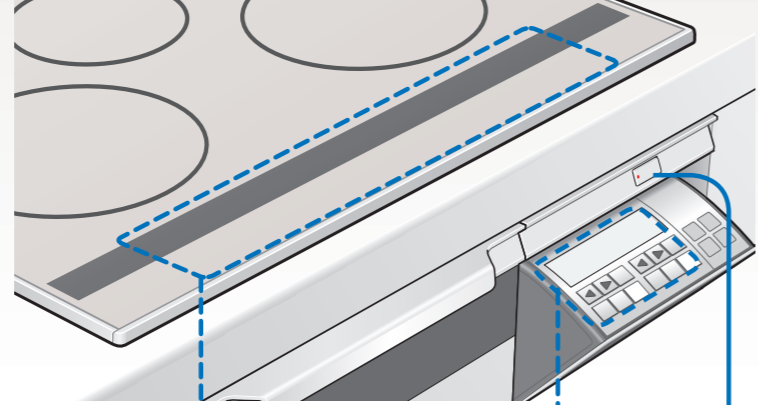
基本的な ボタン操作

詳しい操作は取扱説明書をご覧ください。

天面操作部で

	1 メニューを選ぶ 選んだメニューが点滅	2 スタートする	3 火力や温度を調節する	4 切る
●加熱メニュー	メニュー 1回押す 加熱	切/スタート	◁ ▷	切/スタート
●ふきこぼれお知らせメニュー	メニュー 2回押す 加熱	切/スタート	◁ ▷	切/スタート
●揚げ物メニュー	メニュー 3回押す 揚げ物	切/スタート	◁ ▷ 予熱報知 → 揚げる	切/スタート
●焼き物メニュー	メニュー 4回押す 焼き物	切/スタート	◁ ▷ 予熱報知 → 焼く	切/スタート
●自動湯沸かしメニュー	メニュー 5回押す	切/スタート		自動的に切れる

本体操作部で

	1 メニューを選ぶ 選んだメニューが点滅	2 火力や温度を調節する	3 スタートする	4 切る
●自動炊飯メニュー	自動	カップ数を合わせる ◀ ▶	切/入	自動的に切れる
●グリル(自動)	メニュー お手入れ 押すごとに切り換わる	◀ ▶	グリル 切/入	自動的に切れる
●グリル(温度設定)	メニュー お手入れ 7回押す	◀ ▶	グリル 切/入	グリル 切/入

●グリル(手動) 1 スタートする グリル 切/入 グリル手動 → 2 火力を調節する ◀ ▶ → 3 切る グリル 切/入

「こげつきお知らせ」を解除するには

1 加熱または加熱 を選ぶ メニュー

2 約3秒間、同時に押す メニュー 切/スタート こげつき 表示が消えます

3 1の操作で設定状態を確認する(約1分たつと、元の表示に戻る)

IH クッキングヒーター・クッキングガイド

おいしいIH

グリルが新しくなって レシピが増えました。

辻調グループ校 プロデュースの
レシピもご紹介。

IHのレシピ集や詳しい情報が見られます。 http://sumai.panasonic.jp/ihcook/

油は、炎がなくても温度が上がると発火するおそれがあります。
特に、揚げ物・いため物などは、使い方を誤ると発火することがありますのでご注意ください。

ご使用の前に、取扱説明書の「安全上のご注意」とIHクッキングガイドの「必ずお守りください」(各ページ)を必ずお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

焼く・炒める

揚げる

グリルで焼く

パナソニックと辻調グループ校は、日々の食事からうまれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。

煮る

ゆでる・温める・蒸す

焼く

ごはんを炊く

加熱　P.4~5

保温、トロ火～強火まで火加減自在！

10段階の火力を上手に使い分けましょう。

吹きこぼれやすいものは「ふきこぼれお知らせ」メニューが便利。
パスタなどの麺ゆでや湯沸かしなどに。
（取扱説明書P.19）

加熱　P.6~7

安定した高火力でいため物もシャキッ!

素早く温度復帰するので、鍋フリもOKです。

焼き物　P.8~13

ホットプレート感覚で温度調節も簡単！

フライパン焼き物温度調節機能

光火力センサーが鍋底温度を探知して、設定温度を保ちます。

安定した温度をキープするので続けて焼いてもきれいに焼けます。

揚げ物　P.14~15

素早い温度復帰でカラッとおいしく！

光・揚げ物温度調節機能

光火力センサーの働きで、揚げる量に合わせてフライパンや小鍋が使えます。

P.16~17

炊飯しながらおかず作り！

後ろIHの自動炊飯で火加減不要。

自動　手動　温度設定　P.18~33

広い庫内で魚はもちろんおかずからお菓子まで大活躍！

- **自動**　メニューに合わせて火力や時間を自動で調節。
- **手動**　自動で焼けないものやお好みの焼け具合にしたい。
- **温度設定**　温度と時間を選んでオーブン感覚で調理！レパートリーが広がります。

温度設定　P.34~35

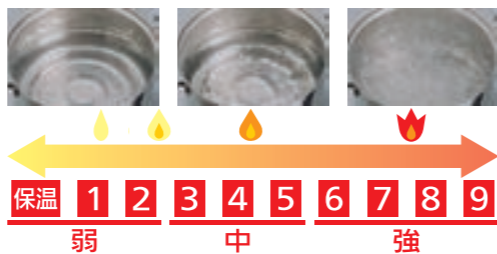
辻調グループ校プロデュースのメニュー!

※料理の写真は実際と多少異なることがあります。

煮る・ゆでる・温める・蒸す

調理のポイント

煮立ち具合を見て火加減を！

ガスでもIHでも、火加減は煮立ち具合を見て調節するもの。IHでは、鍋の材質によって火力感が変わります。（鉄・ホーロー▶ステンレス▶多層鍋▶アルミ・銅の順に弱くなる）
煮立ち具合を見ながら火力調節しましょう。

煮込む

長時間の煮込みには、必ずタイマーを使って。

約45分で切り忘れ自動OFFが働いて、通電が止まります。

温める

加熱する前にかき混ぜて！

だし汁・みそ汁・吸い物・カレーなどの汁物や煮物。

火力調節の目安

●消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
●アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10〜15%弱くなります。
（パナソニック（株）測定方法による）

		とろ火	弱火	中火			強火			
	保温	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	弱			中			強			
消費電力 左右 IH	120W	235W	370W	500W	700W	1,000W	1,450W	2,000W	2,500W	3,000W
消費電力 後ろ IH	90W	235W	370W	500W	700W	1,000W	1,500W			
煮る		カレー・おでんなど じっくり煮込む		煮魚など さっと煮る			煮立てる			
ゆでる					根菜・麺類を ゆでる			葉菜を さっとゆでる		湯を沸かす
温める	保温	温め直し								
蒸す			茶碗蒸しを 蒸す（すが入らないように）				豚まんなど 強めの蒸気で均一に蒸す			

必ずお守りください

●**液体（汁物・煮物など）は、加熱する前にかき混ぜる**
（水や調理物を加熱していると突然噴き出したり、鍋が飛び跳ねることがあり、やけど・けがのおそれ）

おでん

材料：4人分

大根（皮をむいて2cmの輪切り）……1/2本
ゆで卵（殻をむく）……4個
ゆでたこの足（半分に切る）…2本分
こんにゃく（4つに切る）……1枚
ごぼう天……4本
ちくわ（半分に切る）……2本
じゃがいも……小4個
・煮汁
　だし汁……1000ml
　しょうゆ・みりん……各大さじ3
　酒・砂糖……各大さじ1
　塩……少々

下準備

❶大根・こんにゃくは、さっと下ゆでする。
❷ちくわ・ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。
❸鍋に煮汁と具材を入れる。

1 加熱 を選び、スタートする。

2 火力6で煮立たせる。

3 煮立ったら火力2にし、タイマーをセットし3〜5時間煮込む。（ときどき具材の上下を入れ替える）

ブザーが鳴って切れると出来上がり。

野菜と豚肉のヘルシー蒸し

材料：4人分

白菜（ざく切り）……1/4個
にんじん（短冊切り）……1/2本
ニラ（3〜4cm長さ）……1束
もやし（根を取る）……1パック
豚ロース肉（薄切り）……300g
塩……小さじ1弱
酒……1/4カップ
大根おろし・ポン酢……適量
万能ねぎ（小口切り）……4本
※浅鍋またはフライパンで蒸します。

下準備

❶白菜・にんじん・ニラ・もやしをざるに入れて水を回しかけ、水気を切って鍋に入れる。
❷❶に覆いかぶさるように豚肉を広げて並べ、塩を振って酒を回しかける。

蒸す

❸ふたをして火力5で加熱し、約12分間蒸す。
❹蒸し上がったら器に盛り、大根おろしを載せてねぎを散らし、ポン酢をかける。

キャベツのスープ煮

●かりかりベーコン風味

材料：4人分

キャベツ（芯をつけたまま4等分）…1/2個
水……6カップ
固形スープの素……2個
塩……少々
ベーコン（1cm幅）……4枚
黒こしょう……少々
・ガーリックトースト
　バケット（1cm幅）……8枚
　オリーブオイル……大さじ1
　にんにく……1/2片

作り方

❶鍋にキャベツを入れ、水・固形スープの素を加えて火力9で煮立て、火力4に下げて約25分煮込む。
塩で味を調える。
❷バケットを軽く焼き、にんにくをすり込んでからオリーブオイルを振って3〜4分焼き、ガーリックトーストを作る。
❸ベーコンは、カリカリになるまで焼く。
❹器に❶のキャベツとスープを盛り、❸を散らし黒こしょうを振る。
ガーリックトーストとともにいただく。

焼く・炒める（加熱メニューで）

調理のポイント

鍋はいつでも中央に！

光火力センサーが鍋底温度の見張り役です。

ずらさないで！
光火力センサー

予熱する

予熱は短めで充分。

軽い・小さな鍋は、火力も少し弱めに。
（鍋が赤熱・変形することがあります）

油は予熱ができてから入れる。

高火力で予熱するので、煙が出ることがあります。

いためる

全体を手早くいためる。

卵料理のコツ

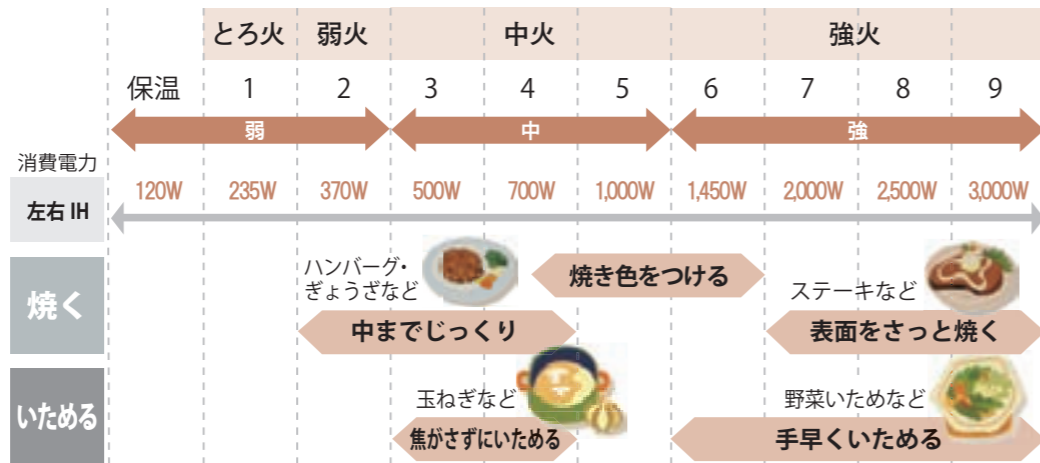
●焦げやすいから………慣れるまでは失敗しないように弱めの火力で！
●くっつきやすいから…充分予熱したあと、油をよくなじませて！

卵焼き
卵液を落とすと、ジュンと音がするくらいで焼く。

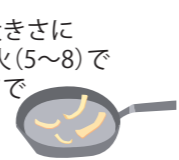
オムレツ
卵を流し込んだら、大きく手早く混ぜる。
慣れてきたら、少し強めの火力で調理。
ふんわりと仕上がります。

火力調節の目安

●消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
●アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10〜15%弱くなります。
（パナソニック（株）測定方法による）

		とろ火	弱火		中火			強火		
	保温	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	弱			中			強			
消費電力 左右IH	120W	235W	370W	500W	700W	1,000W	1,450W	2,000W	2,500W	3,000W
焼く			ハンバーグ・ぎょうざなど 中までじっくり			焼き色をつける		ステーキなど 表面をさっと焼く		
いためる				玉ねぎなど 焦がさずにいためる			野菜いためなど 手早くいためる			

フライパンでもできます

のりをあぶる
中火（4〜5）で色が変わるまで数回裏返す。

するめ
食べやすい大きさに切り、中〜強火（5〜8）で反ってくるまで焼く。

おもち
中火（4〜5）でふたをして焼く。

必ずお守りください
警告

●そばを離れたり、加熱しすぎない

●鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く
●鍋底の温度を正しく検知するために、トッププレートや鍋・フライパンの内外面についた水をふき取って置く
（発火のおそれ）

チンジャオロース

材料：4人分

牛肉（やや厚みのあるもの）‥200g
Ⓐ 酒・しょうゆ………各小さじ1
　 片栗粉・ごま油‥各大さじ1/2
ピーマン（細切り）………………4個
水煮たけのこ（細切り）………50g
しょうが（みじん切り）……… 1片
サラダ油……………………… 大さじ1
Ⓑ しょうゆ・酒………各大さじ1
　 砂糖・オイスターソース‥各小さじ1
　 塩………………………………少々

下準備

❶牛肉は細切りにし、Ⓐで下味を付ける。
❷Ⓑを混ぜ合わせる。

1 加熱を選び、スタートする。

2 予熱ができたら、油を入れてしょうがをいため、油に香りを付ける。

3 火力7で牛肉をいため、色が変わったら野菜を加えてさらにいため、Ⓑを加えて全体にからませる。

いかとセロリのガーリックいため

材料：4人分

いか……………………2杯（約600g）
セロリ……………………………………2本
アンチョビ（みじん切り）……4枚
赤とうがらし（種を取って輪切り）
……………………………………………2本
にんにく（薄切り）………………2片
オリーブオイル……………大さじ4
クレソン（ざく切り）……………6本
塩・こしょう……………………………少々
くるみ（粗く刻む）………………20g
レモン（くし形に4等分する）‥1/2個

下準備

❶いかは、胴部分は約1cm幅、足は約4cm長さに切る。
❷セロリの葉は約4cmのざく切りに、根元の部分は薄く皮をむいて約1cm幅に斜め切りにする。

作り方

❸フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて火力6で約1分30秒加熱し、赤とうがらし・アンチョビを加えて火力4で約30秒加熱する。
❹セロリを加え火力6で約45秒いためる。
❺いかを加え火力8で約1分いため合わせる。
❻クレソンを加えて約30秒いため合わせ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、くるみを散らしてレモンを添える。

カニかまチャーハン

材料：4人分

カニかまぼこ（約2cmに切ってほぐす）
……………………………………………70g
白ねぎ（斜めの小口切り）……1本
レタス（小さめのざく切り）‥1/2玉
卵（割りほぐす）…………………4個
サラダ油…………………………大さじ4
ごはん……お茶碗4杯分（約600g）
鶏がらスープの素………… 小さじ1
塩・こしょう…………………………少々
酒……………………………………大さじ2
しょうゆ ………………………… 小さじ2
※2人分ずつ調理しましょう。

いためる

❶フライパンにサラダ油を入れて予熱する。
予熱ができたら、火力6で卵を流し入れてひと混ぜする。
❷ごはんを加えて、ほぐしながらパラパラになるように約1分30秒いためる。
❸❷にカニかまぼこ・白ねぎを入れて返しながらいため、鶏がらスープの素を入れ、塩・こしょうで味を調える。
❹酒・しょうゆを回し入れ、レタスを加えてサッといため合わせる。

焼く（焼き物 メニューで）

調理のポイント

鍋はいつでも中央に！

光火力センサーが鍋底温度の見張り役です。

予熱する

予熱 表示が消えるまでは、水・油・調理物を入れない。

温度が上がらないことがあります。

焼く

CH-IH IH マークのフライパンをお使いください。

それ以外のフライパンは鍋底の温度がずれることがあります。

温度の目安

●焼け具合は、調理物の種類・大きさ・数などにより異なります。
●各レシピの分量や調理時間は、直径26～27cmのフライパンを使用した場合です。

温度	メニュー例	ページ
140	薄焼き卵のほうれん草巻き	11
	チーズケーキ	13
160	フレンチトースト	12
	ホットケーキ	13
	クレープ	13
180	ハンバーグ	10
	ハッシュ・ド・ポテト	10
	スパニッシュオムレツ	11
	クロックムッシュ	12
	モーニングプレート	12
200	さけのムニエル	9
	ぎょうざ	9
	お好み焼き	10
	厚揚げのきのこあんかけ	11
230	えびとレンコンのエスニック仕立て	9
	ポークソテー	10
	ミラノ風カツレツ	-
	焼きおにぎり	-

必ずお守りください

⚠警告

●**そばを離れたり、加熱しすぎない**

●**鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く**

●**鍋底の温度を正しく検知するために、トッププレートや鍋・フライパンの内外面についた水をふき取って置く**

（発火のおそれ）

さけのムニエル

●レモンソース

材料：4人分

生ざけ（1切れ約80g）……4切れ
Ⓐ［塩・こしょう・タイム……各少々
薄力粉……適量
バター……適量
レモン輪切り……適宜
・レモンソース（混ぜ合わせておく）
　レモン汁……大さじ2
　オリーブオイル……大さじ1
　塩・こしょう……少々
　パセリ（みじん切り）…小さじ1
・付け合わせ
　粉ふきいも・ゆでたブロッコリー……適量

下準備

❶生ざけはⒶを両面に振り、10分間おく。
水気をふき取り、薄力粉を全体に薄くまぶす。

1 焼き物 を選び、スタートする。

2 温度 200 に合わせる。

3 予熱 表示が消えたら、バターを溶かして生ざけを入れてふたをし、焼き色が付くまで3～4分焼く。

4 裏返してふたをし、3～4分焼く。
レモンを飾り、レモンソースを付けていただく。

焼きぎょうざ

材料：25個分

ぎょうざの皮……25枚
豚ひき肉……100g
キャベツ（みじん切り）……170g
ニラ（みじん切り）……40g
万能ねぎ（小口切り）……40g
しょうが・にんにく（みじん切り）…各1片
サラダ油……適量
Ⓐ［酒・しょうゆ……各小さじ1
　ごま油……小さじ1
　塩・こしょう……少々
水……100ml
・たれ（混ぜ合わせておく）
　しょうゆ・酢…各大さじ1
　ラー油……適量

下準備

❶キャベツに塩（分量外）をもみこんでしばらくおき、絞って水気を切る。
❷豚ひき肉とⒶを粘り気が出るまでよく混ぜる。
❸❷に❶のキャベツと、ニラ・万能ねぎを加えてさらに混ぜる。
❹❸をぎょうざの皮で包む。

焼く

❺温度 200 で予熱する。
❻予熱が完了したらサラダ油をひき、ぎょうざを並べてすぐに水100mlを入れる。
ふたをして2～4分焼き、水気がなくなったらふたを開け、さらに1～3分焼く。
※お好みで、たれにつけていただく。

えびとれんこんのエスニック仕立て

材料：4人分

殻付き大えび（ブラックタイガーなど）……8尾
れんこん（1cm厚さの輪切り）‥8枚
酒……大さじ1
サラダ油……適量
・エスニックソース（混ぜ合わせておく）
　ナンプラー・レモン汁…各大さじ1～2
　とうがらし（輪切り）……1本

下準備

❶えびの足と尾先、背わたを取り、酒を振りかける。

焼く

❷温度 230 で予熱する。
❸予熱が完了したらサラダ油をひき、えびとれんこんを並べてふたをし、焼き色が付くまで2～3分焼く。
❹裏返してふたをし、さらに2～3分焼く。
❺エスニックソースにつけていただく。

ハンバーグ

材料：4枚分

具

Ⓐ
- 玉ねぎ（2cm角）……中1個
- 食パン（8つにちぎる）……1/2枚

牛かたまり肉（2〜3cm角）……300g

Ⓑ
- 卵……1個
- 牛乳……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- ナツメグ・こしょう……各少々

サラダ油……適量

・ソース（混ぜ合わせておく）

トマトケチャップ……大さじ5
ウスターソース……大さじ3

・付け合わせ

粉ふきいも・さやインゲンのソテー……適量

肉だねを作る

❶ フードプロセッサーなどで、Ⓐを粗みじんに切る。
❷ 肉・Ⓑを加え、30〜50秒混ぜ合わせる。
❸ タネを4等分し、空気を抜いて小判型にし、中央をくぼませる。

焼く

❹ 温度 180 で予熱する。
❺ 予熱が完了したら油を入れてタネを並べ、ふたをして4〜5分焼く。
❻ 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3〜4分焼く。竹串を刺して、澄んだ肉汁が出たら出来上がり。

お好み焼き

材料：2枚分

Ⓐ
- 薄力粉・長いも（すりおろす）……各80g
- だし汁……100ml
- 塩……少々

卵……2個

Ⓑ
- キャベツ（5cm長さの千切り）……180g
- えび（大きければ半分に切る）……50g
- いか（1cm幅×3cm長さ）……30g
- 天かす……40g
- 紅しょうが……適宜
- 万能ねぎ（小口切り）……2本

サラダ油……適量
豚バラ薄切り肉（15cm長さ）……80g

・仕上げ（お好みで）

ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節、紅しょうがなど……適量

生地を作る

❶ ボウルにⒶを入れてよく混ぜ、溶き卵を加えて軽く混ぜる。
❷ ❶にⒷを加え、混ぜる。

焼く

❸ 温度 200 で予熱する。
❹ 予熱が完了したらサラダ油をひき、生地を円形に広げる。（直径約16cm）
上に豚バラ肉を重ならないように載せ、ふたをして焼き色が付くまで3〜4分焼く。
❺ 裏返してふたをし、さらに3〜4分焼く。

スパニッシュオムレツ

材料：1枚分

卵……4個
ズッキーニ（1cm角）……1/2本
トマト（湯むきして種を取って1cm角）……小2個
塩・こしょう……適量
オリーブオイル……大さじ2

下準備

❶ フライパンを熱し、オリーブオイル大さじ1をひき、ズッキーニをいためる。
❷ 溶き卵に塩・こしょうをして、❶とトマトを加え混ぜ合わせる。

焼く

❸ 温度 180 で予熱する。
❹ 予熱が完了したらオリーブオイル大さじ1をひき、卵液を流し入れる。ふたをし、10〜12分焼く。

ポークソテー

材料：4人分

豚肩ロース（1枚約120g）……4枚
塩・こしょう……少々
薄力粉……適量
サラダ油……適量
大根おろし・ポン酢・万能ねぎ（小口切り）……各適量

下準備

❶ 豚肉は筋を切り、肉たたきなどでたたいて両面に塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。

焼く

❷ 温度 230 で予熱する。
❸ 予熱が完了したらサラダ油をひき、❶を並べてふたをし、焼き色が付くまで2〜3分焼く。
❹ 裏返してふたをし、さらに焼き色が付くまで2〜3分焼く。
❺ 食べやすい大きさに切り、大根おろし・ポン酢・万能ねぎをかけていただく。

ハッシュ・ド・ポテト

材料：1枚分

じゃがいも（皮をむく）……150g
塩・こしょう……少々
バター……適量
ケチャップ……適宜

下準備

❶ じゃがいもはフードプロセッサーなどで千切りにし、塩・こしょうで全体に下味を付ける。

焼く

❷ 温度 180 で予熱する。
❸ 予熱が完了したらバターを入れてなじませ、❶を入れて平たくのばす。焼き色が付くまで4〜6分焼く。
❹ 裏返してさらに4〜6分焼く。（裏返す時に再度バターを入れると、きれいな焼き色が付きます。）
※ お好みで、ケチャップを付けてもよいでしょう。

薄焼き卵のほうれん草巻き

材料：4人分

ほうれん草（ゆでて根元を落とし3等分）……1束
焼きのり……3枚
卵……3個
塩……少々
酒……大さじ1
サラダ油……適量
いりごま・しょうゆ……各適量

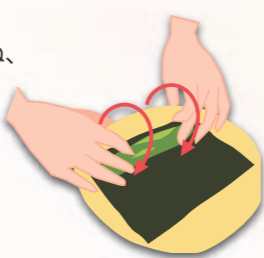
下準備

❶ 溶き卵に、塩・酒を混ぜ合わせる。

焼く

❷ 温度 140 で予熱する。
❸ 予熱が完了したらサラダ油をひき、卵液を1/3量流し入れる。表面がうっすら乾いたら裏返し、全体に火が通ったら取り出す。これを3枚焼く。

巻く

❹ 薄焼き卵の上に焼きのりを重ね、端にほうれん草1/3量を載せて巻く。これを3本作る。
❺ 食べやすい大きさに切り、いりごまで飾り、しょうゆなどを付けていただく。

厚揚げのきのこあんかけ

材料：4人分

厚揚げ（油抜きして4等分にし、水分をふき取る）……2枚

Ⓐ
- だし……200ml
- しょうが（すりおろし）……1片
- しょうゆ・酒・みりん……各大さじ1

Ⓑ
- しめじ（石づきを取って、小房に分ける）……1/2パック
- しいたけ（石づきを取って、薄切り）……4枚
- えのき（石づきを取って、3cm長さ）……1/2パック

ごま油……適量
万能ねぎ……適量

・水溶きかたくり粉（混ぜ合わせておく）

かたくり粉・水……各大さじ1

あんを作る

❶ Ⓐを小鍋に入れて火力7で煮立たせ、煮立ったらⒷを入れて火力3で3〜5分煮る。水溶きかたくり粉を加えてとろみを付け、保温にしておく。

焼く

❷ 温度 200 で予熱する。
❸ 予熱が完了したらごま油をひき、厚揚げを並べてふたをし、焼き色が付くまで4〜5分焼く。
裏返してふたをし、さらに4〜5分焼く。
❹ 厚揚げに❶をかけ、万能ねぎを散らしていただく。

クロックムッシュ・クロックマダム

材料：1皿分

食パン（8〜10枚切り）……2枚
※ みみをカットしてもよいでしょう。
バター……適量
ホワイトソース（市販）……20g
ハム・トマト（薄切り）……各1枚
とろけるチーズ（ピザ用、スライスなど）……15g
バジル……適量
オリーブオイル……適量

下準備

1. 食パンにバターとホワイトソースを塗り、ハム、トマト、チーズ、バジルの順に重ねる。
2. 1の上にバターを塗った食パンをかぶせ、しっかりと密着させる。

焼く

3. 温度 180 で予熱する。
4. 予熱が完了したらオリーブオイルをひき、2を入れてフライ返しなどで押さえつける。
5. 焼き色が付くまで3〜4分焼き、裏返して、チーズが溶けて焼き色が付くまで焼く。

※ 目玉焼きを上に載せ、クロックマダムにしてもよいでしょう。

モーニングプレート

材料：2皿分

アスパラガス（下ゆでして、5〜6cm）……2本
えのき（石づきを取って、5〜6cm長さ）……適量
ベーコン（1/2長さに切る）……約20cmを3枚
じゃがいも（1cm厚さの輪切り）……1個
卵……2個
オリーブオイル・ローズマリー（乾燥）……各適量
塩・こしょう……少々

下準備

1. アスパラガス、えのきをそれぞれベーコンで巻いてつまようじで止める。
2. じゃがいもは、電子レンジで固めに加熱する。
3. アルミカップに卵を落とす。

焼く

4. 温度 180 で予熱する。
5. • 予熱が完了したら3を置き、残りの1/3スペースにオリーブオイルをひき、ローズマリーを加えて香りを出し、じゃがいもを並べて塩・こしょうを振る。
   • 残りのスペースに1を並べて、ふたをし3〜4分焼く。
   • 裏返してふたをし、さらに2〜3分焼く。

※フッ素加工のものは、卵やベーコンの下に油をひかなくてもよいでしょう。

6. 目玉焼きはお好みの固さで取り出す。

フレンチトースト

材料：4人分

食パン（6枚切り）……3枚
※ フランスパン（1.5cm幅、8切れ）でもよいでしょう。
Ⓐ 卵……2個
Ⓐ 牛乳……200ml
Ⓐ 砂糖……大さじ3
バター……適量
シナモンシュガー、粉砂糖、メープルシロップなど……適宜

下準備

1. ボウルにⒶを入れて、混ぜ合わせる。
2. 4〜6等分に切った食パンを1に約5分浸し、裏返してさらに約5分浸す。

焼く

3. 温度 160 で予熱する。
4. 予熱が完了したらバターをひき、2を並べて焼き色が付くまで3〜4分焼く。裏返して、さらに3〜4分焼く。
5. お好みで、シナモンシュガーなどを振りかけていただく。

クレープ

材料：約10枚分（直径約18cm）

卵……1個
牛乳……200ml
薄力粉（ふるっておく）……100g
砂糖……12g
サラダ油……適量
生クリーム・チョコクリーム・ジャム・フルーツ……適宜

生地を作る

1. 溶き卵に牛乳を合わせる。
2. 薄力粉と砂糖をよく混ぜ、1を少しずつ加え、よく混ぜる。

焼く

3. 温度 160 で予熱する。
4. 予熱が完了したらサラダ油をひき、生地を薄くのばして両面を焼く。

※ お好みで、生クリームやフルーツを巻いても美味しくいただけます。

ミルクレープ

材料：1台分

クレープ……15〜20枚
生クリーム、またはチョコクリーム……200ml
フルーツ……適量

1. 焼き上がったクレープに、ラップをかぶせて冷ましておく。
2. クレープに、泡立てた生クリーム・フルーツを挟んで重ねる。

※ 甘めがお好みの場合は、生地とクリームの間にジャムやはちみつ、メープルシロップなどを挟んでもよいでしょう。

3. 冷蔵庫で3〜5時間冷やす。

お絵かきホットケーキ

材料：4〜6枚分

Ⓐ ホットケーキミックス……150g
Ⓐ 卵……1個
Ⓐ 牛乳……100ml
ココア……小さじ2
サラダ油……適量
※ Ⓐに抹茶小さじ1を加えると、ほんのり緑色の生地になります。

生地を作る

1. ボウルにⒶを入れ、泡だて器で混ぜる。
2. 1の生地から大さじ3を取り出し、ココアを加えて混ぜ、絞り袋に入れる。（お絵かき用）

焼く

3. 温度 160 で予熱する。
4. 予熱が完了したらサラダ油をひき、2でフライパンに絵を描く。
   ※ フッ素加工のフライパンは、油をひかなくてもよいでしょう。
5. ココア生地の表面が固まってきたら、ホットケーキの生地を上から流し入れる。
   表面に泡が出てきたら（2〜3分後）、裏返して火が通るまで焼く。（約2分）

※ 余ったココア生地でフライパンに絵や文字を描き、泡が出てきたら裏返して焼き、ホットケーキの飾りにしてもよいでしょう。

チーズケーキ

材料：1台分（口径24cm、底径15cmのフライパン）

クリームチーズ（常温に戻しておく）……250g
グラニュー糖……90g
卵（卵黄と卵白に分ける）……3個
生クリーム……100ml
レモン（搾って、皮はすりおろす）……1/2個
薄力粉（ふるっておく）……50g
サラダ油……適量

生地を作る

1. 大きめのボウルにクリームチーズとグラニュー糖30gを入れ、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
2. 1に卵黄を1個ずつ加え、混ぜ合わせる。
3. 2に生クリーム、レモン汁、レモンの皮、薄力粉の順に加え、その都度混ぜ合わせる。
4. 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでメレンゲを作る。（途中でグラニュー糖60gを3回に分けて加える。）
5. 3にメレンゲを1/3ずつ加え、軽く泡だて器で混ぜてからゴムベラで混ぜる。

焼く

6. 温度 140 で予熱する。
7. 予熱が完了したら内面全体にサラダ油を薄く塗り、5を流し入れてふたをし、30〜35分焼く。
8. 焼き上がったら冷めるまで待って取り出し、冷蔵庫で冷やす。

※フライパンごと冷蔵庫で冷やすと、より取り出しやすくなります。

揚げる

光・揚げ物温度調節機能を正しく働かせるために

鍋

鍋の種類・材質・底の形や大きさに注意！
（取扱説明書をご覧ください）

鍋によっては油温がずれる・予熱時間が長い・異常を検知して加熱できないものがあります。（特にアルミ・銅鍋は、予熱に15分程度かかるものがあります）
➡鍋に添付の説明書もご確認ください。
➡ CH・IH / IH マークの鍋をお勧めします。

鍋は光火力センサーが隠れるように置く！
鍋底・トッププレートの汚れは取る！

油

油量は200〜800g（0.22〜0.9L）、深さ1cm以上が基本！
熱い油・茶褐色の油・揚げカスが沈んだまま残っている油は使わない。

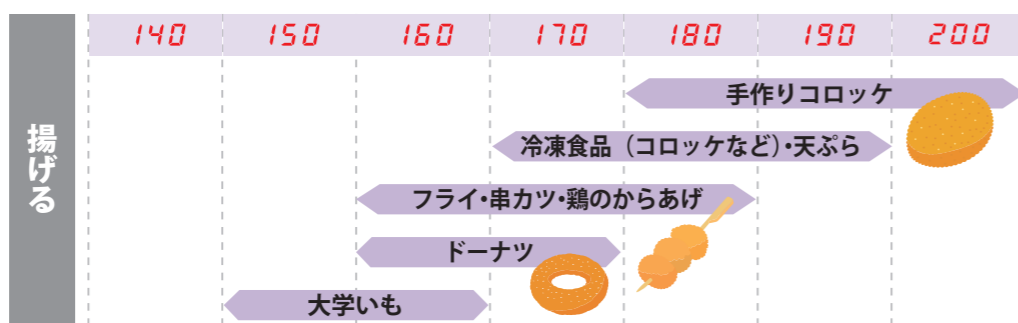
予熱 **予熱を始めたら、油を継ぎ足したり、もう片方のIHヒーターに移動させない！**
予熱 表示が消えるまでは、食材や菜ばしなどを入れない！
（異常を検知して、加熱が止まることがあります）

油の飛び散りを少なくするには

油の飛び散りやすい材料は、下ごしらえする！（水分や空気が加熱されると膨張して破裂します）

揚げ過ぎると破裂するので注意！
●けんさきいか・するめいかなど
●コロッケ
●うずらのゆで卵・にんにくなど
●ししとう・おくらなど（中が空洞の野菜）

鍋の内側についた水滴をふいてから、油を入れる！
（油温が上がってくると飛び散ります）

温度の目安

必ずお守りください
⚠警告

●そばを離れない
（発火のおそれ）

●「メニュー」で「揚げ物」を選んで調理する
●200g（0.22L）以上、深さ1cm以上の油で調理する
●鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く
（油温が上がりすぎ、発火のおそれ）

豚肉串揚げ

材料：4枚分
豚ロース（トンカツ用）……4枚
玉ねぎ……1½個
塩・こしょう……少々
小麦粉……適量
Ⓐ（合わせて溶く）
　溶き卵……2個分
　牛乳……1/4カップ
パン粉……3カップ
添え野菜……適量
（キャベツ・きゅうり・にんじん）
付け合わせ（レモン・パセリ）…適量
揚げ油……適量

下準備
❶豚ロース肉は身と脂の間にある筋を切り、1枚を6つに切る。
❷玉ねぎはくし切りにする。
❸串に玉ねぎ・豚肉の順に刺して塩・こしょうし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付ける。
❹フライパンに揚げ油を入れる。

1 揚げ物 を選び、スタートする。

2 温度 180 に合わせる。

3 予熱 表示が消えたら、串を入れて裏返しながら約3〜4分揚げる。

バナナのプチドーナツ

材料：2人分
バナナ……1本
グラニュー糖……大さじ2
レモン汁……小さじ1/2
Ⓐ ホットケーキミックス…50g
　卵……1/2個
　牛乳……大さじ1½
揚げ油……適量

下準備
❶バナナは輪切りにして、グラニュー糖・レモン汁と絡める。
❷ボウルにⒶを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせて衣を作る。
❸鍋に揚げ油を入れ、温度 160 で予熱する。
❹予熱表示が消えたら、バナナを衣にくぐらせて、返しながら約3分揚げる。（2回に分けて揚げる）

あじの南蛮づけ

材料：4人分
あじ……8尾
塩……少々
小麦粉……適量
揚げ油……適量
にんじん（せん切り）……1/4本
玉ねぎ（薄切り）……1/4個
ピーマン（せん切り）……2個
プチトマト（4等分に切る）‥6個
•調味液
　酢・しょうゆ……各大さじ3
　砂糖……大さじ1½

下準備
❶あじは、ゼイゴ・えら・腹わたを取って水洗いし、軽く塩を振る。
❷あじの水気をよくふき、小麦粉を全体にまぶして余分な粉をはたく。

揚げる
❸鍋に揚げ油を入れ、温度 170 で予熱する。
❹予熱表示が消えたら、あじを6〜7分揚げる。
　油をきって調味液につけ、野菜を全体に散らす。
　※あじは揚げてすぐに液につけ込むと、味がよくしみます。

ごはんを炊く（後ろIHヒーター）

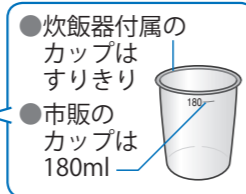
調理のポイント

自動炊飯に使える鍋

●[G CH・IH] [G IH] 付きのステンレス製
●底径：約16〜17cm
　深さ：7cm以上
　底の厚さ：2.5mm以上

米と水は正確に量る

米量	水量
1カップ（約150g）	200ml
2カップ（約300g）	400ml

●炊飯器付属のカップはすりきり
●市販のカップは180ml

※米は、銘柄・産地・季節などにより、ごはんのかたさが変わります。お好みで水量を加減してください。（水量の10%まで）

洗米したら充分に水切りする

水加減したら、30分以上ひたす（冬場は1時間以上）

●お湯・pH9以上のアルカリ水は使わない。
（ごはんがうまく炊けません）

鍋底・トッププレートの状態も確認を

●トッププレートが熱いときは使わない。
●ヒーター中央や鍋底が汚れたまま使わない。
（ごはんがうまく炊けません）

炊き上がったらすぐにほぐして水分を逃がす

無洗米・発芽玄米・炊き込みごはんを炊くとき

無洗米・発芽玄米は、水量を増やす

米量	水量	
	無洗米のとき	発芽玄米のとき
1カップ	230ml	240ml
2カップ	450ml	460ml

●発芽玄米は、白米と混ぜてお使いください。
（白米2：発芽玄米1）

炊き込みごはんは、水量と具の量に注意

●水の量：調味料の分量だけ減らす
●具：お米の重さの30%程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる

こんなときは

ふたが開かないとき

●火力「4〜5」で少し加熱すると開けられます。

ごはんが焦げる・こびりつく

●炊き込みごはんや無洗米は焦げやすくなります。
➡残り10分でヒーターから外し、ぬれぶきんの上で蒸らしてください。

カップ数をまちがえてスタートした

●5分以内なら、ヒーターを切って、自動炊飯でやり直せます。
●5分以上たっていたら、「加熱」で火力調節して炊いてください。

❶火力[4]で沸騰させる
❷蒸気が出たら火力[1]に弱めて炊く（約15分）
❸ヒーターを切って蒸らす（約10分）

梅としらすの混ぜごはん

材料：2〜3人分

白米……2カップ
水……400ml
カリカリ小梅……30個
（種を取り、小さく切る）
しらす干し……30g
塩……適量
盛り付け用の青じそ（千切り）・いり白ごま……適量

下準備
❶米を洗い、充分に水切りする。
❷鍋に移して水加減する。
❸30分以上ひたす。

1 を選ぶ。

2

[2]カップに合わせ、スタートする。
ブザーが鳴って切れると炊き上がり。

3 すぐにふたを開け、小梅・しらすを加えて混ぜほぐし、塩で味を調える。

牛肉と枝豆の混ぜごはん

材料：2〜3人分

白米……2カップ
水……400ml
牛肉（薄切り）……120g
（3cm幅に切り、Ⓐをからめる）
Ⓐ 薄口しょうゆ……大さじ2
　 みりん……大さじ1⅔
　 砂糖……大さじ1
ごぼう……1/2本
（細かいささがきにし、約5分間水にさらす）
枝豆……150g
サラダ油……適量
塩……少々
飾り用のみょうが（千切り）…適量

具の準備
❶枝豆は、かために塩ゆでし豆を取り出しておく。
❷フライパンにサラダ油を熱し、水けを切ったごぼうをいためる。
❸ごぼうがしんなりしたら牛肉を加え、汁気がなくなるまでいため混ぜる。

ごはんが炊き上がったら
●すぐにふたを開け、具を加えて混ぜほぐす。

たいの京風くずあんかけごはん

材料：2〜3人分

白米……2カップ
水……400ml
刺し身用のたい（削ぎ切り）…100g
水菜（約3cm長さ）……1/6束
Ⓐ（混ぜ合わせる）
　薄口しょうゆ……大さじ1⅓
　砂糖……小さじ1⅓
　みりん……小さじ2/3
　昆布だし……大さじ2
・くずあん
　かつおだし……600ml
　酒……30ml
　薄口しょうゆ・みりん…各小さじ2/3
　ゆずこしょう……適量
　くず粉（または片栗粉）…大さじ2〜3
みつば（小口切り）・ゆずの皮（細切り）……各少々

くずあんを作る
❶鍋にかつおだし・酒を入れ、沸騰させる。
❷薄口しょうゆ・みりんを加えて、ゆずこしょうで味を調え、弱火で煮る。
❸くず粉を少量の水で溶き、少しずつ加えてとろみをつける。（お好みのかたさに）

ごはんが炊き上がったら
●ごはんを器に盛り、Ⓐにたいをサッとくぐらせて載せる。水菜を散らし、温かいくずあんをかけ、みつば・ゆずの皮を飾る。

グリルで焼く（グリル調理の使い分け）

自動で焼く P.20～21

生・姿焼き

●水分の多い生魚（あじなど）の塩焼きは下ごしらえを。
①両面に塩を振り、約20分おく。
②水洗いし、水気をふき取って振り塩をする。

※特に水分の多いもの（甘だい・めばる・かさごなど）は、裏面に魚のたんぱく質が固まって付着することがあります。
➡シリコン加工をしたアルミホイル（または、アルミ箔に油を塗ったもの）を敷くことをお勧めします。

●生さんまや川魚は、焼く直前に振り塩をする。
●皮が乾燥すると、皮が裂けたり反りやすくなるので切れ目を入れる。
●姿焼きは焦げすぎ・型くずれ防止のために尾ヒレに化粧塩を。

つけ焼き

●つけ焼きは、焦げやすいのでたれをふき取る。
●みそづけは、みそを洗い流してふく。

グラタン

●高さが5cm以内になるように入れる。（1回に1～2皿まで）

切身／干物

●切身は皮に切れ目を入れる。

●干物は皮面を下にする。

とり肉（もも肉）

●皮付きもも肉は皮に穴を開け、皮面を上にして。

●骨付きもも肉は生焼けにならないよう骨が見えるように開く。
●厚さ2cm程度に開く。

焼きなす

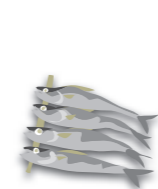
●破裂を防ぐため、表面に穴を開ける。

手動で焼く P.20～21

焦げやすいもの

●みりん干しなど

焼けにくい干物

●丸干しなど

反りやすいもの

●あなごは、串を刺す。
●いかには、切れ目を。

その他、自動で焼けないもの

●鶏の手羽先・手羽元
●さざえなどの貝

温度設定で焼く P.22～35

おかずにも

●オーブン焼き・ホイル焼きなど

パンやご飯ものにも

●フォカッチャ・パエリアなど

お菓子にも

●焼きプリン・パイなど

必ずお守りください
⚠注意

●**そばを離れたり、必要以上に加熱しない**（発火・発煙のおそれ）

●**必ず付属のグリル皿を使用する**（食材・容器などを直接入れて調理しない）
●**使用後や連続使用時は、グリル皿に残った調理物・脂分を取り除く**（発火のおそれ）

自動で焼くときは

●下準備をキッチリと！
●冷凍物は完全に解凍！
●調理中は扉を開けない。（途中で開けると、うまくできません）

まちがえてスタートしたときは

●30秒以内なら、グリルを切って、自動でやり直せます。
●30秒以上たっていたら、手動で火力調節して焼いてください。

焼き足りないときは

●手動で追い焼きしてください。

グリル調理のポイント

グリル皿へのこびりつきを防ぐには

●サラダ油を塗る。

調理物などが庫内の天井に当たらないようにご注意！

●調理物の厚みは5cm、容器の高さは5.5cm以下にする。
●シリコン容器は使わない。（熱によって変形する原因）
●もちなど膨れるものは焼けたらすぐに取り出す。（庫内にくっついて固まり、扉が開かなくなる原因）

串焼きなどで串の焦げが気になるときは

●串にアルミ箔を巻く。

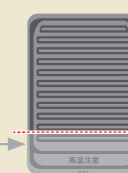
こんなときは、グリル皿にアルミ箔を敷いて！

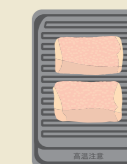
●底がザラザラしたグラタン皿などを載せるとき（グリル皿のフッ素はがれを防ぎます）
●底がツルツルしたバットなどを載せるとき（容器ずれによる、焼きムラを防ぎます）
●ミートローフなど、たれが焦げやすいものを載せるとき（調理物の底が焦げるのを防ぎます）
※アルミ箔は、グリル皿からはみ出さないようご注意を！

こんなときは、グリル皿にクッキングシートを敷いて！

●温度設定で、じゃがいも・お菓子など、くっつきやすいものを焼くとき
※クッキングシートは、箱に記載の耐熱温度に従ってください。

調理物をグリル皿に載せるとき

●手前側は、メニューにより焼き色が薄くなることがあります。

〈載せ方の例〉

切り身・ホイル焼きなど	骨付きもも肉・なすなど	グラタンなど	とりもも肉など
少し間をあけて斜め置きに	厚い部分を中央に	縦置きに	横置きに

グリルで焼く（自動・手動）

火力調節の目安

● 焼け具合や時間は、調理物の種類・大きさ・数・鮮度や季節などにより異なります。
● 手動は焼け具合を見ながら焼いてください。

		弱	中	強
自動（自動で焼き上がるおよその時間です）	生・姿焼き	●小さめ、脂ののっているもの 小あじ 1～6尾 19～23分 いわし・はたはた	さんま 1～5尾 18～24分 あじ・真だい・いさき	●大きめ、水分の多いもの たい（400g以上） 1尾 20～25分 あじ（250g以上）・ひらあじ・甘だい
	切身/干物	●干物（ししゃもなど） ししゃも 8～10尾 14～16分	●切り身（一塩もの・生） さけ 1～4切 13～18分 さば	●干物（開きなど） あじの開き 1～2枚 12～14分 ほっけ かれい一夜干し
	つけ焼き	●小さめ、つけ時間の長いもの ぶりのつけ焼き（小さめ） 1～8切 9～13分	ぶりのつけ焼き 1～4切 11～17分 さわら・たいのみそづけ しょうゆづけ	
	とり肉 もも肉	●ももつけ焼き 1～2枚 17～21分	●もも塩焼き 1～2枚 16～20分	●もも塩焼き（骨付き） 1～2本 20～24分
	グラタン		手作りグラタン 1～2皿 16～18分	
	焼きなす		（直径5cm） 1～4本 20～24分	
手動（この時間を目安に設定してください）		弱 1,100W相当	中 1,450W相当	強 1,600W相当
	グリル手動 自動で焼けないもの	いわしのみりん干し 8枚 6～8分 ※みりん干し・市販のみりんづけは、焦げやすいので注意	鶏の手羽先 6本 18～20分	うるめいわし 8～10尾 8～10分 さざえのつぼ焼き 6個 11～13分 いかの姿焼き 2はい 8～12分

中華風チキングリル

材料：2人分
鶏もも肉（1枚/約250g）……2枚
塩・こしょう……各少々
・たれ（混ぜ合わせておく）
万能ねぎ（みじん切り）……1本
ごま油……大さじ2
しょうゆ……大さじ4
砂糖……大さじ1
おろししょうが……小さじ2
おろしにんにく……小さじ1
乾燥とうがらし（小口切り） 2本

下準備
❶鶏もも肉は皮に穴を開け、塩・こしょうをする。
※厚みがあるものは、約2cmの高さに開いておきましょう。

1 自動 とり肉 を選ぶ。

2 火力 中 のままで、スタートする。

ブザーが鳴って切れると焼き上がり。
たれをかけていただく。

ぶりのつけ焼き

材料：4人分
ぶりの切り身……4切
・たれ（混ぜ合わせる）
しょうゆ……大さじ4
みりん……大さじ3
酒……大さじ1
砂糖……大さじ2

下準備
❶ぶりの切り身をたれにつける。（約30分）
❷たれをふき取ってから、グリル皿に載せる。

焼く
❸自動 つけ焼き ・ 中 で焼く。

いかの姿焼き

材料
生いか（1ぱい/約220g）…2はい
・たれ（混ぜ合わせる）
しょうゆ……大さじ4
みりん……大さじ4
砂糖……大さじ1

下準備
❶生いかは内臓を取り除き、両面に切り目を入れる。
❷たれにつける。（約30分）
❸たれを切り、グリル皿に載せる。

焼く
❹手動 強 で8～12分焼く。
※種類によっては焦げやすいので注意しましょう。

手羽先の塩焼き

材料：6本分
手羽先……6本
塩・こしょう……各少々
レモン（くし型に切る）…適量

焼く
❶手羽先に塩・こしょうをする。
❷手動 中 で18～20分焼く。

グリルで焼く（温度設定）

温度の目安

●焼け具合は、調理物や容器の種類・大きさ・数などにより異なります。
●焼き時間が30分を超えるものは、タイマーを使ってください。（約30分で切り忘れ自動OFFが働いて通電が止まります。）

温度	メニュー例	焼き時間	ページ
140	ラスク	10分／10〜15分	32
160	たいの塩釜焼き	50〜60分	23
	伊達巻き	25〜30分	28
	ホイルケーキ	約30分	31
180	ブラウニー	20〜25分	32
	フライ温め（コロッケ4個の場合）	6〜10分	-
	卵のココット	12〜15分	28
	フォカッチャ	7〜13分	29
	いちごのタルト	23〜28分	31
	スイートポテト	合計25〜30分	32
	チョコレートバナナケーキ	23〜28分	33
	あじの香草焼き	10〜15分	23
200	明太もちチーズ春巻き	7〜12分	25
	ミートローフ	20〜25分	26
	オレンジチョコパイ	10〜15分	33
	焼きプリン	25〜30分	33
220	帆立貝のグラタン	10〜15分	24
	スペアリブ	20〜25分	24

温度	メニュー例	焼き時間	ページ
220	アスパラ焼きびたし	10〜15分	24
	アスパラチーズ焼き	10〜15分	24
	トマトとズッキーニのハーブグリル焼き	13〜18分	25
	厚揚げのねぎみそ焼き	7〜10分	25
	きのこと野菜のグリル焼き	13〜16分	26
	チキンとじゃがいものグリル焼き	15〜20分	26
	フランスパンピザ	8〜12分	29
	チャーシュー丼	10〜15分	30
240	えびのオーブン焼き	10〜12分	23
	茶わん蒸し	30〜40分	28
	パイピザ	10〜14分	29
	ピザ（冷蔵）	6〜10分	-
	焼きおにぎり	15〜20分	30
	ブルスケッタ	約5分	31
	焼きりんご	12〜16分	32
	五平餅	合計約18分	33
260	ピーマンの肉詰め	15〜20分	26
	鶏の香草焼き	20〜25分	25
	パエリア	25〜30分	30
280	ホイル包み焼き（さけとしめじの場合）	20〜25分	27
	ホイル素材焼き（じゃがいもの場合）	55〜60分	27
	焼きいも（厚み5cm・3本の場合）	35〜40分	-

たいの塩釜焼き

材料：1皿分

- 真だい……小ぶり1尾（400g以下）
- 酒……少量
- あら塩……1kg
- 卵白……3個
- 平らな昆布（身が隠れる程度の大きさ）……2枚
- 大葉……8〜10枚

準備

❶ ボウルにあら塩、卵白を入れ混ぜておく。（時間をおくとダレるので、調理直前に行う）
❷ 真だいに酒を振りかけておく。

焼く

❸ 真だいのえら（表裏）の部分から大葉を1枚ずつ入れる。
❹ グリル皿にアルミ箔を敷き、❶の塩を1/3量薄く伸ばし、昆布、大葉4枚、真だいの順に載せる。
※たいの頭がグリルの奥になるようにしましょう。

❺ その上から昆布、大葉4枚を載せ、全体を残りの塩で覆う。（たいと塩がくっつきやすいので、大葉と昆布でたいを覆うようにするとよい）
※たいの大きさに応じて塩の分量は調節してください。
※お好みで、卵黄で模様を描いてもよいでしょう。
❻ 温度 160 でタイマーを使って50〜60分焼く。

えびのオーブン焼き

材料：8尾分

- 有頭えび（15〜16cm）……8尾
- 塩・ホワイトペッパー……各少々
- オリーブオイル……大さじ6
- にんにく（みじん切り）……1/2片
- パセリ（みじん切り）・イタリアンパセリ・オレガノ・白ワイン……各少々

下準備

❶ えびは頭と尾を残して殻をむき、背わたを取って、えびがまっすぐになるように1尾ずつ竹串で刺す。
❷ ❶のえびに塩・ホワイトペッパーを振る。

焼く

❸ グリル皿にアルミ箔を敷き、その上にオリーブオイルを塗り❷のえびを縦に並べる。
❹ ❸にオリーブオイルをたっぷり振りかけ、白ワイン・パセリ・にんにく・オレガノを振りかける。
❺ 温度 240 で10〜12分焼く。

あじの香草焼き

材料：4人分

- 真あじ（1尾/約180g）……2尾
- 塩・黒こしょう……適量
- レモン……適量（お好みで）
- ・香草パン粉（よく混ぜ合わせる）
  - パン粉……25g
  - オリーブオイル……大さじ3
  - 乾燥のローズマリー・タイム・パセリ……各小さじ2
  - 粉チーズ……大さじ2
  - おろしにんにく……小さじ1

下準備

❶ あじは、うろことセイゴをそぎ、頭・内臓を取って3枚におろし、塩・黒こしょうを振っておく。

焼く

❷ グリル皿にクッキングシートを敷き、斜めにあじを中央寄りに置き、香草パン粉を載せて広げる。
❸ 温度 200 で10〜15分焼く。

グリルで焼く

帆立貝のグラタン

材料：4個（開いた殻を皿にする）
殻付き帆立貝（殻を開け上の殻は外す）……4個
パン粉……適量
・ガーリックバター
　バター（常温にしておく）…50g
　Ⓐ にんにく（みじん切り）‥2片
　　パセリ（枝を取ってみじん切り）‥1/2枝
　　塩・ホワイトペッパー各適量
　レモン汁……小さじ1
・トマトソース
　ホールトマト缶詰……200g
　玉ねぎ（みじん切り）‥大さじ1
　バジリコ（乾燥）……少々
　サラダ油……50ml
　にんにく（みじん切り）‥1/2片
　塩・こしょう（黒）……少々
　※市販のトマトソース（100g）を使ってもよいでしょう。

ガーリックバターを作る
① ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状になるまですり混ぜる。
② ①にⒶを入れ、レモン汁を加えながらきれいな緑色になるまでよく混ぜる。

トマトソースを作る
③ 鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、じっくり香りを移し、にんにくがこんがりときつね色になったら取り出す。
④ ③に玉ねぎを加え、薄いきつね色になるまで、ゆっくりと揚げる要領でいためる。
⑤ ④にバジリコを入れ、焦げる寸前まで加熱する。
⑥ ⑤にホールトマトを加えて焦がさないように5~10分煮込み、トマトが煮溶けたら加熱を止め、泡だて器でよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

焼く
⑦ 帆立貝にトマトソース（適量）を流し入れて、ガーリックバター（適量）を載せ、パン粉を振る。
⑧ グリル皿にアルミ箔を敷いて⑦を並べ、温度 220 で約10～15分焼く。
＊ ガーリックバター・トマトソースは、残れば冷凍保存できます。ガーリックバターはラップに筒状にくるんで冷凍しましょう。

スペアリブ

材料：4本分
豚スペアリブ（1本約10cm）……4本
・たれ（混ぜ合わせる）
　しょうゆ……大さじ3
　酒・ごま油……各大さじ2
　おろしにんにく・砂糖・すりごま……各少々

下準備
① スペアリブは竹串などで全体を突き刺しておく。
② ①をたれに30分～1時間つけ込む。

焼く
③ グリル皿にアルミ箔を敷き、たれを切ったスペアリブを骨を横にして載せ、温度 220 で20～25分焼く。

アスパラ焼きびたし

材料：4人分
グリーンアスパラ……2束
花がつお……適量
サラダ油……適量
・つけ汁（混ぜ合わせておく）
　だし汁……大さじ6
　薄口しょうゆ……大さじ2
　みりん……小さじ2

作り方
① アスパラは下の固い部分を落とし、皮むき器で皮をむく。全体に油を塗り、穂先を手前にしてグリル皿に並べる。
② 温度 220 で10～15分焼く。
③ 熱いうちにつけ汁につけ、味を含ませる。
④ ③を約4cm長さに切って器に盛り、花がつおを載せる。

アスパラチーズ焼き

材料：4人分
グリーンアスパラ……2束
バター……適宜
塩・黒こしょう……各少々
パルメザンチーズ…大さじ3

下準備
① アスパラは下の固い部分を落とし、皮むき器で皮をむく。
② アルミ箔にバターを少々塗り、アスパラを載せ、上から柔らかくしたバターをまんべんなくたっぷり塗る。塩・黒こしょう、パルメザンチーズを全体に振りかける。

焼く
③ アスパラの穂先を手前にしてアルミ箔ごとグリル皿に載せ、温度 220 で10～15分焼く。

厚揚げのねぎみそ焼き

材料：8個分
厚揚げ（半分の厚さに切る）……小4個
・ねぎみそ（混ぜ合わせておく）
　万能ねぎ・みそ……各大さじ1
　マヨネーズ・砂糖・酒……各大さじ1/2
　しょうゆ……小さじ1

下準備
① 厚揚げの断面にねぎみそを塗る。

焼く
② グリル皿にみそを塗った面を上にして厚揚げを中央寄りに並べ、温度 220 で7～10分焼く。
③ 万能ねぎを散らしてでき上がり。

鶏の香草焼き

材料：4人分
鶏もも肉‥2枚（1枚約250g）
塩……小さじ1
こしょう……少々
ブロッコリー（小房）……8個（さっとゆでる）
プチトマト……8個
Ⓐ ローズマリー……4枚（枝を取り、葉のみにする）
　タイム……4枝
　オリーブオイル…大さじ4
　にんにく‥2片（みじん切り）

下準備
① Ⓐを混ぜてジッパー付き袋などに入れておく。
② 鶏もも肉は皮に穴を開け、塩をすり込んでこしょうを振りかけ、①の袋に入れてよくもみ込む。さらにブロッコリー・プチトマトも入れて軽くなじませたあと、約30分おく。

焼く
③ グリル皿につけ込んだ鶏もも肉を載せ、両端にブロッコリー・プチトマトを並べ、香草をおく。
④ 温度 260 で20～25分焼く。

トマトとズッキーニのハーブグリル焼き

材料：4人分
トマト……2個
ズッキーニ……1本（約7mmの輪切り）
Ⓐ にんにくすりおろし……大さじ1
　ドライハーブミックス……小さじ1/2
　塩・黒こしょう……各少々
　オリーブオイル……大さじ1
レモン（半月切り）……4枚

下準備
① Ⓐを混ぜ合わせておく。
② トマトはへたを取り、上下を薄くそぎ、横半分に切る。

焼く
③ グリル皿にアルミ箔を敷き、オリーブオイル小1（分量外）を塗る。
④ トマト、ズッキーニを載せ、①を塗る。
⑤ 温度 220 で13～18分焼く。
⑥ レモンを添える。

明太もちチーズ春巻き

材料：6本分
春巻きの皮……3枚
明太子‥60g（約1cm幅に切る）
スライスもち……6個（横に4等分する）
とろけるチーズ……20g
大葉……6枚（縦半分に切る）
・のり（溶き合わせる）
　薄力粉・水……各大さじ1

下準備
① 春巻きの皮を横半分に切り1枚ずつはがす。
② 皮に大葉、スライスもち、明太子、チーズの順に載せ、三辺（左右と上）にのりを付け、しっかりとくるくる巻いていき、端をぎゅっと押さえる。

焼く
③ 温度 200 で7～12分パリッと色付くまで焼く。

グリルで焼く

ミートローフ

材料：約350g（約10×18×3cm）
玉ねぎ（大）…1/2個（みじん切り）
バター……………………大さじ1
Ⓐ
- 合びきミンチ…………300g
- パン粉…大さじ1（約4g）
- 牛乳……………………大さじ1
- 溶き卵…Mサイズ1/2個分
- トマトケチャップ…大さじ1/4
- ウスターソース…大さじ1/2
- 塩……………………小さじ1/2
- こしょう・ナツメグ…各少々

・ソース（混ぜ合わせておく）
トマトケチャップ 大さじ3
しょうゆ……………大さじ1/2
ウスターソース……大さじ2

肉だねを作る
❶ フライパンにバターを熱し、玉ねぎがきつね色になるまで弱火でよくいため、冷ましておく。
❷ ❶とⒶをボウルに入れて混ぜ、よく練る。
❸ グリル皿にアルミ箔を敷いて❷を載せ、高さ3cm程度のかまぼこ型に整え、表面を滑らかにする。

焼く
❹ 温度 200 で20～25分焼く。
❺ 竹串を肉の中心に刺し、すんだ肉汁が出てきたらでき上がり。ソースをかける。

ピーマンの肉詰め

材料：8個分
ピーマン……………………4個
（縦半分に切り、種を取り出す）
小麦粉……………………適量
玉ねぎ…1/2個（みじん切り）
バター……………………適量
Ⓐ
- 合びき肉…………………250g
- 卵……………………………1個
- パン粉………………大さじ1
- 塩…………………小さじ1/2
- こしょう・ナツメグ…各適量

・ソース（混ぜ合わせておく）
トマトケチャップ……大さじ3
ウスターソース…… 大さじ1½

肉だねを作る
❶ フライパンにバターを熱して玉ねぎをいため、冷ましておく。
❷ ピーマンの内側に小麦粉をまぶしておく。
❸ ❶とⒶをボウルに入れ、よく混ぜる。
❹ ❸をピーマンの内側に詰める。

焼く
❺ グリル皿にピーマンを下にして並べ、温度 260 で15～20分焼く。
❻ 仕上げにソースをかける。

きのこと野菜のグリル焼き

材料：4人分
エリンギ…2本（縦半分に切る）
まいたけ…1パック（4等分に分ける）
ズッキーニ（厚さ約7mmの輪切り）
……………………………………4個
かぼちゃ（厚さ約5mmの薄切り）
……………………………………4枚
オリーブオイル・塩…各適量

作り方
❶ 各材料の表面にオリーブオイルを塗り、塩を振りかける。
❷ グリル皿にアルミ箔を敷いて並べ、温度 220 で13～16分焼く。

チキンとじゃがいものグリル焼き

材料：4人分
手羽元……………………………8本
だんしゃくいも（中）……2個
（一口大の乱切りにする）
Ⓐ
- オリーブオイル ……………………大さじ2
- おろしにんにく・塩 ……………各小さじ1/2
- レモン汁・煮詰めたバルサミコ酢 ……………各大さじ2

Ⓑ
- オリーブオイル ……………………大さじ2
- おろしにんにく・塩 ……………各小さじ1/2

下準備
❶ 手羽元にフォークなどで穴を開け、Ⓐとともにジッパー付き袋などに入れ、1時間程冷蔵庫に入れる。
❷ だんしゃくいもは固めに下ゆでし、粗熱を取ったらⒷとともにジッパー付き袋などに入れ、❶と同様に冷蔵庫に入れる。

焼く
❸ グリル皿にクッキングシートを敷いて❶と❷を並べ、温度 220 で15～20分焼く。

ホイル包み焼き～ホイルごとでも、大皿に盛り付けてもよいでしょう～

かき

材料：4人分
かき……………………………300g
白ねぎ…………2本（斜め切り）
しらたき……………………200g
（熱湯でさっとゆで、5～6cmに切る）
Ⓐ（混ぜ合わせておく）
- みそ……………………………50g
- 砂糖…………………大さじ1
- 酒……………………大さじ2
- みりん……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1

作り方
❶ かきは塩水（水200mlに塩小さじ1の割合）でよく洗い、ざるに取って水気を切る。
❷ アルミ箔に1/4量の白ねぎ・しらたき・かきを載せ、Ⓐをかけて全体を包む。（4個作る）
❸ グリル皿に並べ、温度 280 で25～30分焼く。

豚肉と白菜

材料：4人分
豚バラ薄切り肉…………240g
白菜………………………1/4個
酒…………………………大さじ4
ポン酢……………………適宜

作り方
❶ 白菜は葉としんに切り分け、しんは薄くそぎ切りに、葉はザク切りにする。
❷ 豚肉は半分に切る。
❸ アルミ箔に1/4量の白菜と豚肉を交互に広げて重ね、酒を振りかけて全体を包む。（4個作る）
❹ グリル皿に並べ、温度 280 で25～30分焼く。
❺ ポン酢をかけていただく。

さけとしめじ

材料：4人分
生ざけ…………………………4切れ
しめじ…………………………100g
塩・こしょう……………各少々
バター…………………大さじ3
酒・しょうゆ………各大さじ1

作り方
❶ さけに塩・こしょうをして、しばらくおく。
❷ アルミ箔の内側に薄くバターを塗って❶・しめじ・バターを載せ、酒・しょうゆをかけて包む。（4個作る）
❸ グリル皿に並べ、温度 280 で20～25分焼く。

ベーコンときのこ

材料：4人分
ベーコン…4枚（約1cm幅に切る）
しめじ…………………………100g
えのき…………………………120g
バター……………………………40g
塩・こしょう……………各少々

作り方
❶ アルミ箔に1/4量のしめじ・えのき・ベーコン・バターを載せ、塩・こしょうをして全体を包む。（4個作る）
❷ グリル皿に並べ、温度 280 で25～30分焼く。

ホイル素材焼き

じゃがいも

材料：4個分
だんしゃくいも（厚み5cm以下）
…………4個（1個：約150g）
※お好みでバター…………適量

作り方
❶ 洗ったじゃがいもをぬらしたキッチンペーパーで包み、その上からアルミ箔で包む。
❷ グリル皿に並べ、温度 280 でタイマーを使って55～60分焼く。
※お好みで、バターを載せていただく。

かぼちゃ

材料：4人分
かぼちゃ………1/4玉（8等分）

作り方
❶ かぼちゃを横半分に切ってから縦に4等分に切り、アルミ箔で包む。
❷ グリル皿に4個×2列に並べ、温度 280 で25～30分焼く。
※お好みで、塩を振っていただく。

グリルで焼く

茶わん蒸し

材料：直径8cm 高さ5cm陶器製容器4個分

卵……M2個
Ⓐ（合わせて煮立て、冷ましておく）
　薄口しょうゆ・みりん……各小さじ1
　塩……小さじ1/2
　だし……1¾カップ
鶏肉（1口大に切る）……80g
しょうゆ……少々
えび……4尾
生しいたけ……1枚
ぎんなん（缶詰）……8粒
かまぼこ（約3mm厚さ）……4切れ
みつば……適量

下準備

❶ 生しいたけは、石づきを取り4枚の薄切りにする。
❷ 鶏肉はしょうゆ少々をかけて、下味を付けておく。えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ みつばはさっとゆがいて、結びみつばにしておく。

作り方

❹ ボウルに卵を割り、冷ましたⒶ加え、よく混ぜてこす。
❺ 器にみつば以外の材料を入れ、卵液を注ぎ入れて浮いた泡をすくい取る。
❻ アルミ箔をかぶせた器をバットに並べ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せる。
❼ バットに沸騰した湯を約3cm程度注ぎ、温度 240 で30〜40分加熱する。
❽ でき上がったらみつばを載せる。

フォカッチャ・トマトフォカッチャ

材料：1個分

強力粉……100g
ドライイースト……3g
ぬるま湯（30℃）……60ml
砂糖……大さじ1/2
塩……小さじ1/3
オリーブオイル……大さじ2/3
ローズマリー……適宜
オリーブオイル……適量
岩塩……適宜
※お好みでオリーブ……数個（1/2に切る）

生地を作る

❶ ぬるま湯にドライイースト・砂糖を混ぜ合わせる。
❷ 強力粉・塩・オリーブオイルを合わせ、❶も合わせてこねる。
❸ そのまま暖かい場所で、1次発酵（40分）し、終わったらガス抜きをする。
❹ ❷の生地を丸め、めん棒で16×18cm程度に広げ、霧吹きをして2次発酵する。（30分）

焼く

❺ ❹にオリーブオイルを全体的に塗り、人差し指で穴を開け、ローズマリー、岩塩、お好みでオリーブを載せる。
❻ グリル皿に載せ、温度 180 で7〜13分焼く。

※ぬるま湯をトマトジュース（食塩無添加）に変えるとトマトフォカッチャに。

伊達巻き

材料：18×18×5cmの角型1台分

卵……4個
はんぺん……1枚約120g（粗くちぎる）
砂糖……50g
塩……小さじ1/3
だし汁……大さじ2

準備

※型にクッキングシートを敷く
※巻きす（鬼す）と輪ゴムを用意する

作り方

❶ ミキサーに、卵、だし、はんぺん、砂糖、塩の順に入れ、約45秒かくはんする。
❷ ❶を型に入れ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、温度 160 で25〜30分焼く。
❸ 焼き上がったら型から外して、焼き色がついている方が内側になるように巻きすに移す。4cm程巻き込んでしっかり巻き、輪ゴムで全体をとめる。
❹ ❸を冷蔵庫などでしっかり冷やし固めてから切り分ける。

卵のココット

材料：直径8cmのココット4個分

卵……4個
ほうれん草……1/2束
ベーコン……2枚
塩・こしょう・バター……各少々
とろけるチーズ……40g

下準備

❶ ココットに薄くバターを塗っておく。
❷ ほうれん草は、塩ゆでして約4cm長さに切り、バターでいためて軽く塩・こしょうする。

焼く

❸ ココットに❷のほうれん草と約1cm幅に切ったベーコンを敷き、卵を割り入れ、チーズを10gずつ載せる。
❹ グリル皿にアルミ箔を敷いて❸を並べ、温度 180 で12〜15分焼く。

パイピザ

材料：2枚分

冷凍パイシート……2枚
市販のピザソース…大さじ2
ウインナー……2本
　（斜め5mm幅に切る）
ベーコン…1枚（5mm幅に切る）
プチトマト……2個
　（4つにくし切りする）
ブロッコリー……1/4個
しめじ……1/4房
ピザ用チーズ……50g

下準備

❶ 冷凍パイシートは室温で柔らかくしておく。
❷ ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。

焼く

❸ グリル皿に冷凍パイシートを横にして中央寄りに2枚並べる。
❹ パイシートにそれぞれピザソースをまんべんなく塗り、ウインナー・ベーコン・プチトマト・ブロッコリー・しめじを並べる。
❺ ピザ用チーズをまんべんなく載せ、温度 240 で10〜14分焼く。

フランスパンピザ

材料：4枚分

バタール……1/2本
トマト（大）……1/2個
ゆで卵……1個
　（小さめに切る）
とろけるチーズ……20g
パセリ……1枝
Ⓐ（混ぜ合わせる）
　アンチョビ（フィレ）・1枚
　（細かくたたく）
　おろしにんにく…小さじ1/2
　オリーブオイル・マヨネーズ
　……各大さじ1

下準備

❶ トマトは湯むきして種を取り、5mm角の大きさに切り、キッチンペーパーなどで水気をよく取り除いておく。

焼く

❷ バタールは2cm厚さに切り、Ⓐを塗る。
❸ ❷にトマト・ゆで卵・とろけるチーズを載せ、温度 220 で8〜12分焼く。
❹ パセリを載せる。

グリルで焼く

パエリア

材料：直径約20cmのパエリア鍋1個分

- 米……100g
- サフラン……小さじ1/4
- オリーブオイル……大さじ2
- スープ……70ml
- 冷凍シーフードミックス……200g
- にんにく……1/2片（みじん切り）
- 玉ねぎ……1/4個（みじん切り）
- Ⓐ
  - 赤ピーマン……30g（4cmの細切り）
  - いんげん……30g（4cm長さ）
  - プチトマト……6個
- 塩・こしょう……各少々

下準備

❶ 米は調理する30分前にとぎ、ざるに上げて水気をよく切っておく。
❷ サフランは水大さじ2につけておく。

作り方

❸ パエリア鍋にオリーブオイル（大さじ1）を熱し、シーフードミックスをいためて取り出す。
❹ 鍋にオリーブオイル（大さじ1）を足して、にんにくと玉ねぎを色づくまでいため、Ⓐを加えて軽くいためる。
❶の米を加え、米が透き通るまでよくいためる。
❺ ❹に❸・スープ・❷を入れて塩・こしょうをし、軽く沸騰させる。
❻ グリル皿にアルミ箔を敷き、アルミ箔をかぶせた鍋を載せ、温度 260 で25〜30分焼く。

＊焼き色を付けたい場合は、鍋のアルミ箔を外し、1〜2分追い焼きしましょう。
＊直径20cmの耐熱皿でも作れます。その場合は具をフライパンでいためてください。

ブルスケッタ

ツナと玉ねぎ

材料：8枚分

- バタール……1/2本
- 玉ねぎ……1/4個
- イタリアンパセリ……大さじ1/2
- Ⓐ
  - ツナ……1缶（約80g）
  - マヨネーズ……大さじ1½
  - 粒マスタード……小さじ1
  - 黒こしょう……少々
- オリーブオイル……大さじ2

下準備

❶ 玉ねぎは薄くスライスして冷水にさらしたあと、キッチンペーパーなどで水気をよく取り除いておく。
❷ イタリアンパセリは、くきを除き、葉の部分をみじん切りにする。
❸ ❶・❷・Ⓐを混ぜ合わせておく。

焼く

❹ バタールは約1cmの厚さに斜めに切り（8枚）、オリーブオイルをハケで塗り、温度 240 で約5分焼く。焼き上がったら❹に❸を載せる。

アンチョビ

材料：8枚分

- バタール……1/2本
- トマト（大）……1/2個
- 粉チーズ……少々
- Ⓐ（混ぜ合わせる）
  - アンチョビ（フィレ）…2枚（細かくたたく）
  - おろしにんにく……小さじ1/2
  - オリーブオイル…大さじ2
- バジルの葉……8枚

下準備

❶ トマトは湯むきにして種を取り、5mm角の大きさに切り、キッチンペーパーなどで水気をよく取り除いておく。

焼く

❷ バタールは約1cmの厚さに斜めに切り（8枚）、Ⓐを塗る。
❸ ❷に粉チーズを振りかけ、温度 240 で約5分焼く。焼き上がったらトマト、バジルの葉を載せる。

サーモンとカマンベール

材料：8枚分

- バタール……1/2本
- サーモン……8枚（約32g）
- カマンベールチーズ……50g
- Ⓐ（混ぜ合わせる）
  - オリーブオイル…大さじ1
  - おろしにんにく……小さじ1/2
- パセリ……1枝

焼く

❶ バタールは約1cm厚さに斜めに切り（8枚）、Ⓐをハケで塗り、温度 240 で約5分焼く。
❷ ❶に8等分にしたカマンベールチーズ・サーモン・パセリを載せる。

焼きおにぎり

材料：4個分

- おにぎり……4個（1個約120g）
- 濃口しょうゆ……少々

作り方

❶ グリル皿におにぎりを並べ、温度 240 で5分程度焼く。
❷ 扉を開け、ハケで濃口しょうゆを塗る。ひっくり返して裏面にも塗り、扉を閉める。（この間、1分程度で行う）さらに5分程度焼く。
❸ ❷をもう一度繰り返す。

※合計時間は、15〜20分程度です。

チャーシュー丼

材料：2人分

- 豚バラかたまり肉……300g
- かいわれ菜（またはトウミョウ）……1パック
- ※お好みで白ごま適量
- 白ごはん……茶わん2杯分
- **・つけ汁**
  - オイスターソース・しょうゆ…各大さじ3
  - 紹興酒・ごま油……各大さじ1
  - 砂糖……大さじ5
  - 玉ねぎ…1/4個（みじん切り）
  - にんにく…小さじ1（みじん切り）
- ※お好みで香菜（みじん切り）

作り方

❶ 豚肉は縦3cm×横3cm×厚さ1.5cm程度の大きさに切る。
❷ ジッパー付き袋などにつけ汁の材料を合わせ、❶の豚肉を入れ、1時間程度つける。
❸ グリル皿に串に刺した豚肉を並べ（6本）、温度 220 で10〜15分焼く。
❹ 焼いているあいだに、つけ汁をフライパンに移し、火力 5 で1〜2分加熱し、火力 4 に落として2〜3分煮つめる。
❺ 器にごはんを入れ、焼いた豚肉を串から外して並べ、煮つめたたれをかける。かいわれ菜を載せ、お好みで白ごまをかける。

ホイルケーキ

材料：6個分

- 薄力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ1/2
- （合わせてふるっておく）
- バター（室温に戻しておく）……90g
- 砂糖……70g
- 卵（M）……2個
- バニラエッセンス……適量
- レーズン……50g
- アルミ箔…15cm×25cm×6枚（バターを塗っておく）

生地を作る

❶ ボウルにバターを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を数回に分けて加えてさらに混ぜる。
❷ ❶に、卵とバニラエッセンスを加えてよくかき混ぜる。
❸ 混ざったら、レーズンを加え、薄力粉とベーキングパウダーを加えてさっくりと混ぜる。

焼く

❹ アルミ箔に❸を等分に載せ（約60g）、約5×13cmの大きさに包む。
❺ ❹を温度 160 で約30分焼く。

いちごのタルト

材料：18cmタルト型1台分

- 市販のビスケット……130g
- バター（溶かしておく）……80g
- ・いちごのカスタード
  - いちご…1パック（7〜8個）
- Ⓐ
  - 生クリーム……150g
  - 卵……1個
  - 卵黄……1個分
  - 砂糖……50g
  - 塩……小さじ1/3

下準備

❶ いちごは洗ってヘタを取り、水気を切って4等分する。

生地を作る

❷ 厚手のビニール袋、またはジッパー付き袋などにビスケットを入れ、めん棒で細かくする。
❸ ❷をボウルに入れて溶かしバターを入れ、混ぜる。
❹ タルト型に❸を入れ、型の回りと底を押さえつけながら詰め、冷蔵庫で冷やし固める。

焼く

❺ タルトの上にいちごを並べ、Ⓐを混ぜ合わせ、裏ごししながら型に流していく。
❻ 温度 180 で23〜28分焼く。
❼ 冷蔵庫で冷やしてからカットする。

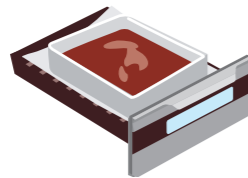
グリルで焼く

ブラウニー

材料：18×18×5cmの角型1台分

無塩バター（常温にしておく）……100g
三温糖……100g
卵（常温にしておく）……M2個
ブランデー……大さじ1½
Ⓐ（合わせてふるう）
　薄力粉……100g
　純ココア……50g
くるみ……60g（刻む）

準備
❶ 型にクッキングシートを敷く。

焼く
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。
❸ ❶に三温糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
❹ ❷に溶いた卵を少しずつ加えて混ぜ、ブランデーも加えて混ぜる。Ⓐを加えて、へらでさっくりと混ぜ、最後にくるみを混ぜる。
❺ ❹を型に流し入れ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、温度 160 で20～25分焼く。
❻ 焼き上がったら型から取り出し、充分に冷ましてから切り分ける。

スイートポテト

材料：8個分

さつまいも……400g
無塩バター……30g
グラニュー糖……60g
牛乳……大さじ4
塩……少々
卵黄……1個分
ラム酒……大さじ1/2
・つや出し用液
　卵黄……1個分
　水……少々

下準備
❶ さつまいもの皮をむいて約1.5cm厚さの輪切りにし、しばらく水にさらす。
❷ 鍋にさつまいもを入れて竹串を刺してスッと通るまでゆでる。湯をきり、さつまいもが熱いうちに細かくつぶす。
❸ ❷に無塩バターを入れてよく練り、牛乳・グラニュー糖・塩を加えて弱火にかける。水分が蒸発し、さつまいもがもったりするまでよく練る。
❹ 粗熱を取り、卵黄とラム酒を加えよく混ぜる。

焼く
❺ グリル皿にクッキングシートを敷き、8等分にして形を整えた❹を並べ、表面につや出し用の液をハケで塗る。
❻ 温度 180 で20～25分焼き、表面が乾いたらグリル扉を開け、もう一度つや出し用の液を塗り、さらに5分焼く。

ラスク

材料：12枚分

フランスパン（直径約5cm、厚さ7～8mm）……12枚
無塩バター……適量（約40g）
グラニュー糖……適量（約20g）

作り方
❶ グリル皿にフランスパンを並べ、温度 140 で約10分焼く。
❷ ❶に溶かしたバターをハケで塗り、上からグラニュー糖を振りかける。
❸ さらに同じ温度で10～15分焼く。

焼きりんご

材料：4人分

りんご（紅玉）……1個
バター（溶かしておく）……30g
グラニュー糖……20g
※お好みでラムレーズン……適量　シナモン……少々

作り方
❶ りんごのしんを取り、縦に16等分する。
❷ アルミ箔にりんごを詰めて並べる。（奥から5個・6個・5個の3列）上からグラニュー糖を振り、溶かしバターをかける。
❸ 温度 240 で12～16分焼く。
※お好みでラムレーズンを添えたり、シナモンをかける。

チョコレートバナナケーキ

材料：ミニ花型6cmアルミカップ9個分（1個約25g）

バナナ（5mm角に切る）……1/2本（約30g）
無塩バター・砂糖……各60g
卵……1個
牛乳……大さじ1
Ⓐ（合わせてふるっておく）
　薄力粉……60g
　ココア……5g
　ベーキングパウダー…小さじ1/3

作り方
❶ ボウルに柔らかくした無塩バターを入れてクリーム状に練り、砂糖を2～3回に分けて加えながら白っぽくなるまで、よくすり混ぜる。
❷ ❶に卵と牛乳を少しずつ混ぜながら加え、Ⓐをさっくりと合わせ、バナナ（半量）を加えて混ぜ合わせる。
❸ アルミカップに分け入れ、残りのバナナを載せる。

焼く
❹ グリル皿にクッキングシートを敷き、❸を並べ、温度 180 で23～28分焼く。
※アルミカップは滑りやすいので、グリル扉はゆっくり閉めましょう。

焼きプリン

材料：直径8cm 高さ5cmの陶器製ココット・4個分

牛乳……250ml
グラニュー糖……45g
卵……M3個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ グラニュー糖……50g
　水……大さじ2
熱湯……大さじ1/2
※ココットに薄くバターを塗っておく
※金属製バット（24×20cm 高さ3.5cm）

カラメルソースを作る
❶小なべにⒶを入れ、火力 4 ～ 5 で4～5分様子を見ながら加熱する。
❷あめ色になったら、ヒーターを切り、熱湯を加えて手早く混ぜ、すぐにココットに分け入れる。

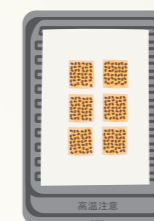
プディング生地を作る
❸なべに牛乳・グラニュー糖を入れて混ぜ、人肌程度に温める。
❹ボウルに卵を割りほぐし、❸を少しずつ入れながらよく混ぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。

焼く
❺❹の生地をココットの8分目まで流し入れ、アルミ箔をかぶせる。バットに並べてアルミ箔を敷いたグリル皿に載せる。
❻バットに沸騰したお湯を約3cm程度注ぐ。
❼温度 200 で25～30分焼く。
※アルミカップを使う場合は、6個で約25分焼きます。

オレンジチョコパイ

材料：6枚分

冷凍パイシート（常温で柔らかくしておく）……1枚
マーマレード……大さじ2
チョコチップ……大さじ1½

作り方
❶ 冷凍パイシートに、マーマレードを塗ってチョコチップを散らし、6等分に切り分ける。
❷ グリル皿にクッキングシートを敷き、❶を中央寄りに並べ、温度 200 で10～15分焼く。

五平餅

材料：4人分

ごはん……300g
短めの割りばし……4膳
・甘みそ（混ぜ合わせておく）
　赤みそ……大さじ2
　みりん・砂糖・白ごま……各大さじ1

作り方
❶ 温かいごはんをすり鉢で半つぶし位にする。4等分にし、ラップに包んで、おにぎりを4個作る。
❷ おにぎりの真ん中に割りばしを刺し、ラップの上から約9×8cm、厚み約1cmのだ円形に伸ばし、成形する。
❸ ラップごと冷蔵庫に入れ1時間位なじませる。
❹ グリル皿に並べ、温度 240 で6～8分焼き、裏返して5分焼き、甘みそを塗り、みそが焦げやすいので様子を見ながらさらに4～8分焼く。

辻調グループ校
1980年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校。
〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

鶏胸肉のきのこ詰め、皮パリパリ焼き

材料：4人分

鶏胸肉（250g）……2枚

・きのこソテ
きのこ類（エリンギ、しいたけなどを1cm角に切る）……200g
ベーコン（5mm幅の棒状に切る）……30g
にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
パセリ（みじん切り）……大さじ1
オリーブオイル……適量
粉チーズ……20g
オリーブオイル……適量
・ソース
赤ワイン酢……20ml
エクストラバージンオリーブオイル……60ml
トマト（果肉の角切り）……1個
にんにく（みじん切り）……1/4片
バジル（千切り）……大さじ1
塩・こしょう……適量

きのこソテを作る
❶鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンをいためる。きのこを加えてさらにいためて、塩・こしょうする。
❷火が通れば、にんにく・パセリを加えて、冷ます。

鶏胸肉にきのこソテを詰める
❸鶏胸肉は皮目を下にして観音開きにし、塩・こしょうして、きのこを詰める。
❹つまようじ数本で、開かないように止める。粉チーズを振る。

焼く
❺❹の全体にオリーブオイルをまぶして皮目を下にし、グリル皿に載せる。温度 240 で10～15分焼く。（皮目がこんがり焼けて中まで完全に火が通るまで）

ソースを作る
❻ボウルに赤ワイン酢、塩・こしょうを入れて混ぜる。
❼エクストラバージンオリーブオイルを少量ずつ加えながら混ぜ、にんにく、トマト、バジルを加える。
※焼き上がったらつまようじを取り、皮目を上にして盛り付ける。
※ポン酢50mlにたたきつぶしたにんにく1片を一晩つけ、オリーブオイル15mlを加えたソースを添えてもよいでしょう。
※鶏胸肉の周囲に付け合わせとなる野菜を並べ、一緒に焼いてもよいでしょう。

アドバイス
グリル調理は予熱の必要がなく、すぐに調理ができます。
肉料理などは短時間で裏面もしっかり火を通すことができてこんがり焼き目がつきます。
しかもグリル皿の深い溝で余分な脂も落とせます。

辻調グループ校
西洋料理
西川 清博 先生

アドバイス
加熱中はヒーターの光で庫内が明るいので、焼き加減が判断しやすく、焦げやすい繊細なお菓子でも焼き具合を確認しながら調理することができます。

辻調グループ校
製　菓
荻野 卓二 先生

リンツァートルテ

オーストリアの古都リンツで、はじめて作られたとされるお菓子。香辛料と細かく刻んだナッツ類を混ぜ込んで作る味わい深い生地に赤ふさすぐり（レッドカラント）のジャムがアクセントとなった焼き菓子です。ウィーンでは、お菓子の名前に「リンツ風」と付けば表面を格子状に仕上げるのが慣わしです。

材料：
直径15cmのアルミまたは紙のタルト型1台分
バター（室温に戻す）……70g
粉砂糖……60g
塩……ひとつまみ
卵（M）（室温に戻し、溶きほぐす）…1個分
ラム酒……大さじ1
Ⓐ（合わせてよくふるっておく）
小麦粉……60g
ココアパウダー（チョコクッキーの場合は必要なし）……小さじ1
ベーキングパウダー・クローブパウダー……各小さじ1/4
シナモンパウダー……小さじ1/2
クッキー（またはチョコクッキー）……70g
くるみ（細かく刻む）……60g
レッドカラントジャム……70g
※ラズベリーなどお好みのジャムでもよいでしょう。
溶き卵（生地用から少し取っておく）……適量（約10g）
スライスアーモンド・粉砂糖……各適量

下準備
●クッキーは袋に入れて麺棒で細かく砕く。

生地を作る
❶ボウルにバターを入れて柔らかくし、粉砂糖・塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。
❷❶に卵を少しずつ加え、そのつどよく混ぜる。
❸❷にラム酒を加え、混ぜ合わせる。
❹❸にⒶを加えて、ゴムベラでよく混ぜる。
❺❹に砕いたクッキーとくるみを加え混ぜる。
❻❺の生地の100gを別に取っておき、丸口金を付けた絞り袋に入れる。
残りの生地を型に入れ、平らに広げる。
❼生地の上にジャムを塗り広げ、残しておいた生地を格子状に絞り、次に縁に1周絞る。
❽表面にハケで溶き卵を塗り、スライスアーモンドを散らす。

焼く
❾温度 160 で25～30分焼き、色付いてきたら温度 140 に下げ、様子を見ながら15～20分焼く。
（中心に竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり）
❿冷めたら、粉砂糖を周囲に振る。